



2nd Innings

Play on the Front Foot

ਗਠੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਫਰ...ਹੁਣ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਗੋਡ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ: ਇਕ ਬੇਹਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ.....





ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਸਾਇਣਸ਼ਾਲਾ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਨੈਦਾਨਿਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ।

ਪਰ ਡਾਕਟਰ, ਸਾਹਿਬ, ਕੀ ਇਹ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਕੀ ਇਹ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਕੀ ਇਹ ਇਸ 'ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?

ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰੋਈਟਿਸ ਰਾਹੀਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਗਏ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗਾੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਜੀਵਨਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਲਈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਤਹ ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਕਾਰ ਦੇਣਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ?

ਮਰੀਜ਼ ਇਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਡਰ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਰਜਵਿਧੀ, ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਮਕਿਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਿਚਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਮੂਰਖਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ। ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ।

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼-ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਮਾਨ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਈਆਂ ਹਨ
- ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਚਰਚਾ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ
 - ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਇਕ ਯੋਗ ਸਰਜਨ ਹੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜੱਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਔਨਲਾਈਨ ਸਭਾਵਾਂ ਜਦਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੂਹਕ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ



ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੂਝ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਆਕਲਨ ਨਾਲ਼ ਵੱਖਰੀ ਹੁ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਤ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਸੋਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ, ਸਧਾਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਬੰਦਸ਼। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਧਾਰ ਪਹਿਲੇ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਏ।

ਦੱਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨੌਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ। ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਤਕਰੀਬਨ 80% ਤੋਂ 95% ਲੋਕੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ।

- 9/10 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ
- 95% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ



ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਹੋਣਾ੩

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਅਗੁਆਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
 - ਜੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਪੱਟ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਫਟਾਫਟ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
 - ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦੀ ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਦੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇਤਿਹਾਸ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂਚਾਂ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਰਜਨ ਇਹ ਸਮਝਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਠੀਕ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਪੀੜਕ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ

ਸਕਦਾ ਹੈ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਗਤਲਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ... ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਤਾਕਤ ਹੈ!

ਐਪਰੇਸ਼ਨ

- ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 - ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 2-5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਰੁੱਕਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਕੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਕੇ (ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ) ਜਾਂ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਕਰਕੇ (ਏਪਿਡਿਊਰਲ ਜਾਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ) ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋ
- ਅਸਲੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਰਜਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ ਅੱਧ ਘੰਟੇ ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ/ਆਪਣੀ ਸਰਜਨ ਤੋਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਦੇ ਸਟੀਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਲਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ

ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰੀਏ

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 - ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਏਪਿਡਿਊਰਲ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਈ ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ੇਚਨ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਰਾਹੀਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੁਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਕੈਥੇਟਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਨ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਅਰਾਮ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਸਰਜਨਾਂ ਲਈ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਦੇਣਾ ਆਮ

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ: ਇਕ ਬੇਹਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ...

ਅਭਿਆਸ ਹੈ

- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਲੀਆਂ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹਟਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰੋਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ਗੋਲੀਆਂ ਦਰਦ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਮੋੜੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਸਾਖੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੇਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
 - ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਲਚਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸਲਈ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਸਾਖੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਥੈਰਪਿਸਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਨਿੱਕੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣਾ। ਥੈਰਪਿਸਟ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਰਸ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੱਢ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਨਾ ਹੈ।

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕੇ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲਿੱਪ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਤਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵਾਪਸੀ...

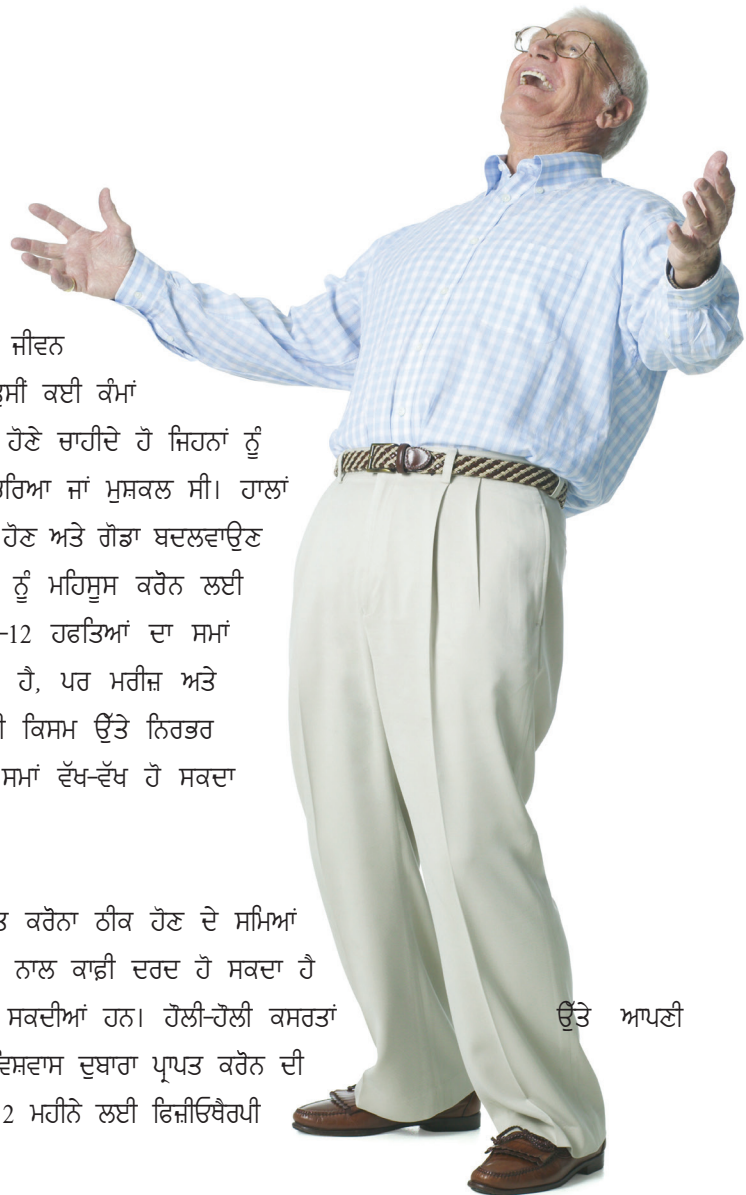
ਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਸਿਹਤ
- ਉਮਰ
- ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ
- ਦੂਜੇ ਜ਼ੜਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਇਕ ਵਾਰ ਗੋਡਾ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਵਾਪਸ ਸਧਾਰਨ ਵੱਲ ਮੁੜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਨ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 6-12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੋਕੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰੇਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤਾਂ ਪਕੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਨ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪੀ ਕਸਰਤਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ: ਇਕ ਬੇਹਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ...

ਖੜੇ ਹੋਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੜੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਰੋਕੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਗੱ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਮੁੜਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮੋੜ ਮੁੜਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਰਨਾ

- ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬਸਾਖੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦੋ ਕੁ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਤੋਂ ਇਕ ਬਸਾਖੀ ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਟੀ ਤੇ।
- ਤਕਰੀਬਨ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੇ, ਜਦ ਮਰੀਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰੋਨ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੈਰ ਕਰੋਨ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
 - ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਸਾਰਨ ਦੇ ਯੁਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੰਮੀਆਂ ਪੁਲਾਘਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਸਕਦੇ ਹ



ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣਾ

- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰੋ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੰਗਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ



ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ

- ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਮਰੀਜ਼ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਸਤਹਾਂ ਉੱਤੇ ਗੋਡੇ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ਗੋਡੇ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਗਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਦਰਜੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਅਰਾਮ ਕਰੋਨ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਤ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਰਿੱਟੇ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕੇ



ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ: ਇਕ ਬੇਹਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ...

ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ

- ਮਰੀਜ਼ ਝਾੜ-ਪੁੰਝ ਕਰੋਨ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਹਲਕੇ ਕੰਮ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਭਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਸ ਉੱਤੇ ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਪੌਚਾ ਲਗਾਉਣਾ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰੋਨ ਵੇਲੇ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਗੋਡਾ ਮੁੜ ਨਾ ਜਾਣ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਮਰੀਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਕਰੋਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾ ਮੋਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਕੋਈ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਗੋਡਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਆਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਕਸਰਤ ਨੇਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋਕੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ, ਵਾਸਤਵਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸੈਟ ਕਰੋਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜੋਖਮਾਂ, ਸ਼ਾਮਲ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਕਰੋਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਖਿਰ ਤੇ ਬੇਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਕਰੋ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।



References

1. Arthritis Research UK. What Are the Possible Complications of a Knee Replacement?
<http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/surgery/knee-replacement/complications.aspx>.
 Accessed 29th March 2014.
2. Weighing the Pros and Cons of Knee Replacement Surgery.
http://www.johnshopkinshealthalerts.com/reports/knee-replacement-surgery/weighing-pros-and-cons-knee-replacement-surgery_6083-1.html. Accessed 29th March 2014.
3. Knee Replacement.
<http://www.bupa.co.uk/individuals/health-information/directory/k/knee-replacement>. Accessed 29th March 2014.
4. Total Knee Replacement Surgery. <http://www.healthline.com/health/total-knee-replacement-surgery>. Accessed 29th March 2014.
5. AAOS. Arthritis of the Knee. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00212>. Accessed 27th March 2014.
6. Knee Osteoarthritis: When to Consider Surgery.
<http://www.webmd.com/osteoarthritis/osteoarthritis-knee-replacement-surgery>. Accessed 27th March 2014.
7. Knee Replacement: What You Can Expect.
<http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/knee-replacement/basics/what-you-can-expect/prc-20019202>.
 Accessed 27th March 2014.
8. Knee Replacement Surgery.
http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/test_procedures/orthopaedic/knee_replacement_surgery_procedure_92,P07673/. Accessed 27th March 2014.
9. Ko YK, Narayanasamy S, Wee HL, et al. Health-related quality of life after total knee replacement or unicompartmental knee arthroplasty in an urban Asian population. *Value Health*. 2011;14(2):322-328.
10. Sweet RA. Oxford partial knee replacement: rapid recovery timeline after surgery.
11. https://www.louortho.com/documents/Oxford%20PKR%20RAPID%20RECOVERY%20-%20Sweet%20web_1.pdf.
 Accessed 27th March 2014.

ਨੋਟਸ



nd
Lnnings
Play on the Front Foot